



جامعة المنصورة  
كلية التربية



## فعالية برنامج ارشادي لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى المراهقين المغترب اباؤهم

إعداد

شادية عبد العزيز حسين الشيوحي  
لتسجيل درجة الماجستير في التربية  
(إرشاد نفسي تربوي)

إشراف

د/ نادية السعيد  
أستاذ متفرغ بقسم الصحة النفسية  
كلية التربية – جامعة المنصورة

أ.م.د/ دينا صلاح معوض  
أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية  
كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٢ – إبريل ٢٠٢٣

---

## فعالية برنامج ارشادي لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى المراهقين المغترب اباؤهم

شادية عبد العزيز حسين الشوي

### المقدمة

إن البحث عن السعادة البشرية هو جزء جوهري من التجربة الإنسانية، فيغض النظر عن الثقافة التي ننتمي إليها، يبدو أن الحاجة لكوننا سعداء هو أمر أساس في النفس البشرية وعلى مر السنين بذل البشر جهود كبيرة للبحث عن السعادة واختبارها، ونجد هذا البحث في أساطيرنا، وحكايتنا الشعبية، وعقائدنا الدينية، وتاريخنا، جنباً إلى أشياء أخرى مثل المعنى، والحكمة، والفضيلة، والروحانية حيث إن السعادة مطلب شخصي وفردى للغاية، وفي نهاية المطاف يتم اختبارها على مستوى فردي كذلك، على الرغم من تحصيلها يعتمد بشكل كبير على جودة علاقاتنا الأسرية والاجتماعية.

وإن ظهور علم النفس الإيجابي جعل من الباحثين بهذا الميدان يهتمون بموضوعات جديدة التي لم تكن موجودة من قبل في أدبيات البحث العلمي كجودة الحياة و يعتبر هذا قفزة نوعية شهدتها موضوعات علم النفس وبدأ بإمكان الباحثين في علم النفس الإيجابي التركيز على مناطق الايجابية في الشخصية عكس ما كان عليه الباحثون من قبل يركزون فقط على مناطق الضعف في الشخصية كالإكتئاب والمخاوف المرضية ومن بين المواضيع التي اهتم بها علم النفس الإيجابي جودة الحياة و التي تعتبر من المفاهيم الصعبة لما تحمله بالتصرف من جوانب معقدة. (أمينة حرطاني وآخرون، ٢٠١٦، ٣١)

تعد السعادة عملية نسبية، تختلف من شخص لآخر، حسب احتياجاته النفسية والروحية والعقلية والجسدية في إطار النواحي الاجتماعية والصحية والاقتصادية. ويمكن الأخذ بالاعتبار عدة عوامل ضرورية تتحكم في مفهوم جودة الحياة منها: العلاقات الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، والصحة الجسمانية، والصحة العقلية، والقدرة على التفكير والقدرة على التحكم، والقيم الثقافية والحضارية، والأوضاع الاقتصادية، وتوصيل المشاعر (جميلة رحيم، ٢٠١٢، ٣٩٤).

---

وأشار عادل الاشول ( ٢٠٠٥ ، ٩٣ ) الى انه نادراً ما حظى مفهوم بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي والعملية وبهذه السرعة مثلما حدث لمفهوم جودة الحياة ، وان في العلوم النفسية تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية ، النظرية منها والتطبيقية ، فقد كان لعلم النفس السبق في تحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الانسان ، وان ذلك يعود في المقام الاول الى ان جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الادراك الذاتي لتلك الجودة ، فالحياة بالنسبة للفرد هي ما يدركه منها .

#### ١- مشكلة الدراسة

تتمثل المشكلة الحقيقية لهذه الدراسة وجودة العديد من المشكلات التي تواجه المراهقين المغترب آباءهم والعديد من الضغوط النفسية والاحداث التي تجعل الاسرة تفقد معني الحياة وتغيب عنها السعادة

وعليه فان الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف علي أثر برنامج إرشادي ديني لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدي عينة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية.

ويمكن عرض مشكلة الدراسة الحالية من السؤال الرئيسي التالي :

ما فاعلية برنامج إرشادي ديني لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدي عينة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية ؟

ويتفرع من هذا السؤال العديد من الاسئلة والتي تتمثل فيما يلي :

١- ما مدي دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للسعادة النفسية؟

٢- ما مدي دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس التتبعي للسعادة النفسية؟

٣- ما مدي دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السعادة النفسية؟

٤- ما مدي دلالة الفروق بين القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة التجريبية في السعادة النفسية؟

٥- ما مدي دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في السعادة النفسية؟

#### ٢- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية :

١- تحقيق السعادة الاسرية لدي عينة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية.

٢- التعرف على أثر البرنامج الديني لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية.

### ٣- أهمية الدراسة:

تبرز أهمية البحث الحالي من خلال الدور الذي تلعبه في تنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية.

#### وتتمثل أهمية البحث الحالي في:

- توجيه نظر القائمين على تصميم وإنتاج برامج قائمة على الإرشاد الديني في تنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية
- تقديم نتائج قد تساعد في تنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية
- محاولة بناء برنامج إرشادي ديني لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية
- فعالية برنامج إرشادي ديني في تنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية
- أن يفتح مجالاً ثرياً أمام الباحثين للقيام بدراسات أخرى ذات صلة بموضوع هذا البحث.

### الإرشاد الديني Religious Counseling

#### أولاً: مفهوم الإرشاد الديني

عرف عادل خضر، (٢٠٠٠، ص ٢٢٠) الإرشاد الديني بأنه " محاولة مساعدة الفرد في استخدام المعطيات الدينية من أجل الوصول لحالة من التوافق النفسي والانفعالي". كما يعرف حامد زهران (٢٠٠٠، ص ٣٤٦) الإرشاد الديني على أنه هو " طريقة اجمع المرشدون على اختلاف اديانهم سواء كانوا يهوداً، او مسيحيين، او مسلمين، على انه ارشاد يقوم على اسس ومفاهيم ومبادئ واساليب دينية وروحية اخلاقية، مقابل الارشاد الدنيوي، الذي يقصد به بقية طرق الارشاد النفسى التى تقوم على اسس ومفاهيم ومبادئ واساليب وضعها البشر. ويعرف راشد السهل (٢٠٠٢، ص ٢٨) الإرشاد الديني على أنه " مجموعة من الخدمات التخصصية التي يقدمها مختصون (مرشدون) في علم النفس الإرشادي الى اشخاص يعانون من سوء توافق نفسى او شخصى او اجتماعى؛ بهدف مساعدتهم على تجنب الوقوع فى مشكلات او محن نفسية او اجتماعية او اسرية، وتقليل اثارها اذا وقعت، وتزويدهم بالمعارف الدينية، والعلمية

والمهارات الفنية؛ لتحسين توافهم النفس شخصى مع هذه الظروف استرشاداً بالعبادات والقسم الاسلاميه مثل التقوى والتوكل والصبر والايمن بالقضاء والقدر والدعاء.

### أهداف الارشاد الديني

يهدف الارشاد الديني الى مساعده المسترشد على فهم واقعه وظروفه، كما يساعد المسترشد على تنمية طاقاته، ويعاون المسترشد على كيفية مواجهة المشكلات واتخاذ القرارات، كما يساعد الارشاد الديني المسترشد على التغلب على العقبات والصعوبات التى تواجهه فى حياته، وذلك بمساعدته على تحقيق حاجاته النفسية أو البيولوجية من خلال الاستفادة من المحتوي الديني (عاشور دياب، ٢٠٠١، ص ٤٤٤).

ويذكر فاطمة أبو مدين (٢٠١٧، ص ٦٥) أن الارشاد الديني يهدف الى تخفيف الاثار المترتبة على المشكلات النفسية والاجتماعية، وتغيير السلوكيات الخاطئة لدي المسترشد؛ لذا فهو يستخدم فنيات وأساليب تستند الى الافناع العقلي، والمواعظ والقصص المقتبسة من الدين. كما أن الارشاد الديني يهدف الى تحقيق التوافق الاجتماعي والنفسى لدي الفرد مع بيئته والمحيطين، وأن ذلك يتم بعلاج الاضطرابات النفسية لدى المسترشد وفق مبادئ وفنيات وأسس، ومفاهيم، وخطوات محددة تستند الى المفاهيم الدينية الصحيحة، والأفكار السليمة (عمار حمائل، ٢٠١٩، ص ٢٩).

كذلك يهدف الارشاد الديني الى تصحيح وتغيير تعلم سابق أو تعلم مهارات وقيم جديدة، وذلك على أسس ومفاهيم ومبادئ دينية وروحية وأخلاقية (خيرية الخولي، ٢٠١٥، ص ٢٩١). وهناك مجموعة من الاهداف للارشاد الديني يذكرها حامد زهران (٢٠٠٣، ص ٢٣٩)، على النحو التالي:

١- مساعدة المسترشد على حل مشكلاته ومواجهتها بأساليب توافقيه مباشرة، ومعاونته على فهم نفسه وتشجيعه على الرضا بما قسمه الله له وتدريبه على اتخاذ قراراته بهدى من شرع الله، ويضع لنفسه اهدافاً واقعية مشروعة، ومساعدته على معرفة قدراته وكيفية تنميتها ويستفيد منها بأقصى وسعها فى عمل ما ينفعه، وينفع الاخرين، ويجد تحقيق ذاته فى فعل ما يرضى الله، فينعم بالسعادة فى الدنيا والاخرة.

٢- تغيير افكار المسترشد عن نفسه وعن الاخرين وعن الحياة وعن المشكلات التى عجز عن مواجهتها من قبل، وحينما تتغير افكاره نتيجة للارشاد فإنه يصبح اقدر على مواجهة مشكلاته واقدر على حلها.

٣- غرس القيم الدينية والمعايير الاجتماعية السوية التي تجعل الفرد ايجابى وفعال ومتوافق مع البيئة المحيطة به، وحث الفرد على التعاون وضبط النفس والتجاوب مع المحيطين.  
ويرى (رشاد موسى، ٢٠٠٣، ص ٥٣) ان للارشاد الدينى مجموعة اهداف وهى:

- ١- غرس الايمان بالله فى نفوس المتعلمين
  - ٢- تحقيق العبودية لله عز وجل
  - ٣- التزود بالتقوى وجعل العلم طريقاً موصلاً الى طاعة الله
  - ٤- بناء الانسان الصالح صاحب السلوك والعمل الصالح
  - ٥- تحقيق النجاح التام فى الدنيا والاخرة .
- كما أشار محمود سعدات (٢٠١٥، ص ١٦-١٩) الى أن أهداف الارشاد الدينى تتضمن:

- ١) تعديل سلوك المسترشد.
- ٢) المساعدة على ضبط النفس.
- ٣) تكوين معنى للحياة.
- ٤) تنمية الشعور بالمسئولية.
- ٥) الوصول الى هوية النجاح.
- ٦) تقليل انشغال الفرد بالماضي والتركيز على الحاضر.
- ٧) زيادة الوعي.
- ٨) التعامل مع الأفكار غير المنطقية.
- ٩) حل الصراعات الداخلية للفرد.

ونستخلص أن اهداف الارشاد الدينى فى هذه الدراسة سوف تقوم بما يلى:

- ◀ مساعدة المسترشد على تعلم كيفية اتخاذ القرارات، وذلك فى ضوء المنهج الدينى، وبذلك يكون الهدف العام للارشاد او العلاج النفسى القائم على اساس منهج دينى، فهو مساعدة الافراد فى مواجهة ما يقابلهم فى امور العقيدة والعبادات والمعاملات وسائر شئون الحياة؛ بما يحقق لهم الطمأنينة لهم وللمجتمع من خلال عملية تعليمية وموقف تعليمى يوفرهما مرشد، او معالج فى اطار منهج دينى.
- ◀ مساعدة المسترشد على تنمية طاقاته؛ بما يساعده على الوفاء بالتكاليف الشرعية وحاجات معيشية بما يتفق مع متطلبات المجتمع.

◀ مساعدة المسترشد على تصحيح عقيدته على ضوء سلوكه الشخصي والاجتماعى بما يساعده فى تحقيق الامن والطمأنينة.

◀ مساعدة المسترشد على فهم واقعه وظوفه وتفكيره وتصرفاته ومشاعره، وذلك فى ضوء منهج دينى ومساعدته على تقويم هذا الواقع والحكم عليه فى ضوء معايير دينية.

#### أهم الفنيات التي تستخدمها الدراسة:

ومن اهم الفنيات التي تستخدمها الدراسة المحاضرة، الحوار، التعزيز، الواجب المنزلى، وكذلك تستفيد هذه العملية من العبادات الدينية فى تقديمها لخدماتها الارشادية، فالعبادات تعتبر علاجات نفسية لا تصل الى مرتبتها اى علاجات اخرى فالصلاة والذكر والدعاء والصوم كلها تعد وسائل هامة فى شعور الفرد بالطمأنينة والراحة النفسية.

وينبغي أن يقوم المرشد الديني باختيار فنيات وأساليب العلاج والارشاد النفسي على مجموعة من المبادئ، يذكرها جهز المطيري (٢٠١٦، ص ١٠١) وهى:

(١) ينبغي استخدام فنيات الارشاد النفسي الديني بطريقة ملائمة لحالة العميل، وينبغي أن تساعد فى التعزيز الايجابي للناحية الروحية لديه.

(٢) ينبغي استخدام فنيات الارشاد المتاحة فى الدين بالاضافة الى فنيات الارشاد النفسي العامة المستخلصة من نظريات الارشاد النفسي الحديثة، كذلك التى تعتمد على العلاج المعرفى أو العلاج الوجودي أو العلاج المعرفي الوجداني السلوكي وغيرها.

(٣) تحقيق الاندماج الديني بين المرشد والمسترشد من خلال المشاركة الوجدانية والدينية فى ممارسة أليات العلاج التى تقوم على ممارسة شعائر الدين والعبادات والرياضة الروحية.

(٤) استخدام مبادئ وقوانين التعليم السلوكي وتعديل السلوك للمساعدة فى التغلب على الاضطرابات النفسية من خلال ممارسة وسائل الترغيب والترهيب والثواب والعقاب.

ويذكر احمد الاميرى (٢٠٠٤، ص ٣٦٦-٣٦٧) مجموعة من الفنيات التى تستخدم فى

الارشاد الدينى، وهى:

#### ١- الصبر:

من اكثر الصفات التى امتدحها الله وشجع المؤمنين عليها صفة الصبر على الشدائد والمحن، والمؤمن الحق مر الذى يصبر على فقدان الامل والمحبة، ويحتمل المكروه مؤمناً بأن الله سيجزيه، المؤمن الحق مؤمن بأن الاقدار ليست على رغبته، وانما وفق مشيئة الله وقدره وان المؤمن يبئلى بقدر دينه.

## ٢- العفو:

تمثل صفة العفو عند المقدرة سلامة القلب وبقائه وصفاته، وتبدأ بكظم الغيظ مع القدرة على تنفيذه، ثم العفو والمسامحة، وتمتد لتصل الى المبادلة السيئة بالحسنة.

## ٣- قراءة القرآن الكريم:

حياة الانسان كلها مشاكل وازمات واحداث، تترك في نفس الانسان نوع من الانزعاج وعدم الاطمئنان، وعلى الانسان ان يترك لنفسه فرصة ليقراً كتاب الله، ويتدبر آياته او يستمع الى كتاب الله، فالمؤمن عندما يقرأ القرآن يشعر ان الله تعالى يخاطبه، وان الرزاق هو الله وان النافع والضار هو الله، وعندها يعيش في امن واطمئنان.

## ٤- تجنب الغضب:

الحياة مليئة بالمواقف التي تدعو الى التهيج والغضب في كل الازمنة والعصور، والدين يدعوا الى ترك الغضب، فبتركه يسهل المسير، وكظم الغيظ، والعفو مع القدرة على الانتقام، وكان رسول الله (ص) يمارس الارشاد في مواجهة الغضب.

## ٥- مساعدة الاخرين:

الحياة مليئة بالمتاعب والاكدار والاحداث التي ينتج عنها المشقة والهم والكرب، والمؤمن الحق هو الذي يحاول ان يخلص نفسه منها، ويقدم المساعدة لغيره كي يتخلصوا مما هم فيه، فالحياة قائمة على مبدأ التعاون والنفع، وقال رسول الله (ص) (من اراد تستجاب دعوته وتتكشف كربته فليفرج عن معسر).

## ٦- حب الاخرين:

الحب امر الهى نسبة الله اليه فهو يحب المحسنين، والحب الحقيقي لا يرتبط بمصلحه او دفع ضرر، لقد علمنا رسول الانسانية (ص) معنى الحب حتى مع الخصم، والمجتمع المسلم هو المجتمع الذي يبحث عن كل ما يتمنى الحب ويؤلف القلوب، وهذا ما قام به الحبيب عندما قال ( لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا اولا ادلكم على شئ اذا فعلتموه تحاببتم افشوا السلام بينكم).

## ٧- الرحمة:

كتب الله على نفسه الرحمة وجعلها منه عهداً لعبادة بمحض ارادته، ومطلق مشيئته، انها رحمة تفيض على جميع عبادة وتسعهم جميعاً، تتجلى في خلقهم وتسخير ما قدر الله ان يسخر للانسان، وفي تعليم الانسان مالم يعلم، وفي استخلاص الله له في الارض وفي تجاوز الله عن سيئات العبد، وفي مجازات السيئة بمثلها والحسنة بعشر امثالها والمضاعفة لمن يشاء.

---

## أبعاد السعادة النفسية

السعادة النفسية تتضمن بعدين أساسيين كما يذكرهم حامد زهران (٢٠٠٥، ص ١١) كالتالي:

### (١) البعد الأول: الشعور بالسعادة مع النفس: ويتضمن هذا الشعور:

- الراحة النفسية.
- الاستفادة من مسرات الحياة اليومية.
- إشباع الحاجات النفسية الأساسية.
- الشعور بالطمأنينة والثقة.
- التسامح مع الذات.
- احترام النفس.
- تقدير الذات.
- نمو مفهوم الذات الموجب.

### (٢) البعد الثاني: الشعور بالسعادة مع الآخرين، ويتضمن هذا الشعور:

- الثقة في الآخرين.
- احترام الآخرين وتقبلهم.
- التسامح مع الآخرين.
- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية السليمة الدائمة.
- التفاعل الاجتماعي.
- التضحية والتعاون وخدمة الآخرين.
- تحمل المسؤولية.

كما يري مجدي الدسوقي (٢٠١٣، ص ١٨) أن للسعادة النفسية أربعة أبعاد هي:

#### (١) القناعة:

تتضمن رضا الفرد عما توصل اليه، ومستوي حياته، والحياة التي يعيشها.

#### (٢) الإيجابية:

تتضمن ثقة الفرد في قدرته وامكاناته وسلوكه، والشعور بالتقدير واحترام الآخرين له.

### ٣) تقبل الذات:

تتضمن ثقة الفرد في ذاته، والرضا عن ذاته بسلبياتها وإيجابياتها.

### ٤) الرضا عن الحياة:

تتضمن الشعور بالبهجة والسرور، والأمل.

### العوامل المؤثرة في السعادة النفسية

تتعدد العوامل المؤثرة في الشعور بالسعادة النفسية، وهي كما يذكرها جوهره صالح

(٢٠١١، ص ٨١٠)، وزهراء غنيم (٢٠١٦، ص ١٨) كالتالي:

### ١) الصحة النفسية والجسمية:

حيث تعد أحد أهم العناصر التي تجلب السعادة للفرد وتجعله يشعر بها.

### ٢) النوع:

يشير البعض الى عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة.

### ٣) السن:

الشعور بالسعادة لا يختلف كثيراً مع السن، وأن العلاقة بين السن والسعادة هي علاقة

مركبة تتداخل فيها عوامل كثيرة، فقد وجد أن الرجال تزداد سعادتهم مع تقدمهم في العمر على عكس الإناث.

### ٤) المستوى الاجتماعي والاقتصادي:

فهناك وجود علاقة وثيقة بين المستوى الاجتماعي والاقتصادي والسعادة، فكلما زاد

المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد، كان أكثر سعادة مقارنة بغيره.

### ٥) العلاقات الاجتماعية مع الآخرين:

اذ تعد العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين من أهم المصادر والمنبئات بالشعور

بالسعادة، فمن خلالها تزداد البهجة والمتعة وتقل من إحساس الفرد بالوحدة وتزداد عنده الثقة بالنفس.

### ٦) العمل:

اذ يعد العمل ونوعيته أحد مصادر الرضا الداخلي وسعادة الفرد.

### ٧) أنشطة وقت الفراغ:

اذ يعد نشاط وقت الفراغ أحد العناصر المهمة للشعور بالسعادة، وتتضمن تلك الأنشطة

مشاهدة التلفزيون، والأنشطة المنزلية والأسرية، والحياة الاجتماعية، وقضاء الاجازات.

٨ المتغيرات النفسية كالتدفق النفسي، والتدين، وسمات الشخصية، والتفاؤل.  
الدراسات السابقة:

١) دراسة رمضان درويش (٢٠١٨، ص ١١١) بعنوان " فعالية برنامج ارشادى نفسي ديني لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة".

هدفت الدراسة التحقق من مدى فعالية برنامج ارشادى نفسي ديني لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، وتضمنت عينة الدراسة على (٢٠) طالباً من طلاب الصف الثانى الثانوي، وتم استخدام برنامج ارشادى نفسي ديني، ومقياس الثقة بالنفس، وأشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الرتب التطبيق القبلى والبعدي فى الثقة بالنفس لدى افراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، كما وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والضابطة فى الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادى وبعد نهاية شهرين من تطبيقه فى الثقة بالنفس.

٢) دراسة يوسف عبداللاه (٢٠٢٠، ص ٧٤٤) بعنوان " فعالية برنامج نفسي ديني فى تنمية بعض القيم لدى عينة من المراهقات الكفيفات"

هدفت الدراسة التعرف على فعالية برنامج نفسي ديني فى تنمية بعض القيم لدى عينة من المراهقات الكفيفات والتأكد من فاعلية الارشاد النفسى الدينى فى تعديل بعض القيم لدى عينة من المراهقات الكفيفات، واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) من طالبات مدرسة النور بسوهاج، وتم استخدام مقياس القيم، وبرنامج الارشاد النفسى الدينى، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المراهقات الكفيفات على مقياس القيم فى القياس القبلى والبعدي، كما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المراهقات الكفيفات على مقياس القيم فى القياس البعدي والتتبعي على مقياس القيم.

٣) دراسة صبحى الكفوري، وليد عبد الحميد (٢٠٢١، ص ٣٣١) بعنوان " فعالية برنامج ارشادى نفسي ديني قائم على الذكاء الروحي لتحسين الصحة النفسية لدى المراهقين المكفوفين"

هدفت الدراسة الكشف عن فعالية برنامج ارشادى نفسي ديني قائم على الذكاء الروحي لتحسين الصحة النفسية لدى المراهقين المكفوفين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب وطالبة، تراوحت اعمارهم من (١٣-١٨ عام)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الذكاء الروحي،

---

ومقياس الصحة النفسية، والبرنامج الإرشادي النفسي الديني، وقد أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني القائم على الذكاء الروحي في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين المكفوفين، واستمرارية فعالية البرنامج لما بعد فترة المتابعة.

#### دراسات تناولت السعادة النفسية والمرحلة الثانوية

٤) دراسة محمد حميدة (٢٠١٩، ص ٢٤٧) بعنوان " فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية- تجريبية"

هدفت الدراسة بحث نسبة اسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي، بالاضافة الى بحث فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الصف الاول الثانوي العام، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠)، وتم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية وتكونت من (٢٥) طالب وطالبة، ومجموعة تجريبية تكونت من (٢٥) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس التدفق النفسي، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية، والبرنامج القائم على اليقظة الذهنية، وجاءت النتائج تشير الى إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب وطالبات الصف الاول الثانوي العام، ووجود فروق دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية بين كل من القياسين البعدي الاول والبعدي الثاني (التتبعي) بعد مرور شهر تقريباً من انتهاء البرنامج.

٥) دراسة محمد الطيب (٢٠٢٠، ص ٣٩-٦٠) بعنوان " دور البيئة المدرسية في تعزيز السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية بمدارس محلية الخرطوم"

هدفت الدراسة الكشف عن دور البيئة المدرسية في تعزيز السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما هدفت الى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال أبعاد البيئة المدرسية، وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتم استخدام مقياس البيئة المدرسية، ومقياس السعادة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن مستوي توفر معايير البيئة المدرسية في مدارس محلية الخرطوم جاء بمستوي مرتفع، كما أظهرت النتائج وجود بعدين من

---

أبعاد البيئة المدرسية لهما القدرة على التنبؤ بالسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وهما بعد البيئة الاجتماعية وبعد البيئة الترويحية.

٦) دراسة أمنة خصاونة (٢٠٢٠، ص ٥١) بعنوان " مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم"

هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية، ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس الشفقة بالذات، ومقياس السعادة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٣) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الشفقة بالذات ومستوى السعادة جاءا بدرجة متوسطة، ووجود فروق في مستوى الشفقة بالذات تبعاً الى متغير الجنس لصالح الاناث، كما جاءت النتائج تشير الى عدم وجود فروق في مستوى السعادة تبعاً الى متغير الجنس، كما جاءت النتائج تشير الى وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية.

٧) دراسة سناء على (٢٠٢٠، ص ١-٩٨) بعنوان " السعادة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية جيل أولياء"

هدفت الدراسة الكشف عن مستوى السعادة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس السعادة النفسية، ومقياس مركز الضبط، وبلغت حجم العينة (١٠٠) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن طلاب المرحلة الثانوية يتسمون بارتفاع في السعادة النفسية، وتوجد فروق في السعادة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، ولا توجد فروق في السعادة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير العمر.

**منهج الدراسة:**

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي باعتبارها تجربته هدفها التعرف على فاعلية برنامج إرشادي ديني كمتغير مستقل Independent Variable ، لتنمية الشعور بالسعادة النفسية كمتغير تابع Dependent Variables ، والمتغيرات الخارجية (الدخيلة Extraneous Variables) المجموعتين التجريبيية والضابطة لعزل أثرها، وقد قامت الباحثة بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين ومتجانستين ، إحداهما تجريبية تم عرضها للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي الديني) والأخرى ضابطة لا يطبق عليها هذا البرنامج.

وقد استخدم المنهج شبه التجريبي في هذه الدراسة، لمعرفة فعالية برنامج إرشادي ديني لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدي عينة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية.

## عينة الدراسة:

وتتكون من قسمين كما يلي :

أ- **عينة الشروط السيكومترية** : قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية من المغترب آباءهم، بغرض تقنين أدوات الدراسة عليها وذلك بحساب صدقها وثباتها للتحقق من صلاحيتها للاستخدام علي عينة الدراسة .

## ب- العينة الأساسية:

تم اختيار العينة الأساسية المستخدمة في الدراسة الحالية بالطريقة العمدية المقصودة، من بين المراهقين ذكوراً وإناثاً بالمرحلة الثانوية من المغترب آباءهم بمدرسة ميت بدر حلاوة الثانوية بمركز سمنود محافظة الغربية، وتكونت في صورتها النهائية من (٢٠) طالب وطالبة من المراهقين المغترب آباءهم بالمرحلة الثانوية، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) سنة ، وبلغ متوسط أعمارهم (١٧،٥) سنة تقريباً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة).

## جدول (١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لأعمار الطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة، ودرجاتهم

في القياس القبلي لمتغير الشعور بالسعادة النفسية

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	تجريبية	١٠	١٩,٢٧	٢,٣٤
	ضابطة	١٠	١٩,٦٠	١,٧٦
التطور الشخصي	تجريبية	١٠	٤١,١١	٢,١٥
	ضابطة	١٠	٣٩,٢١	١,٩١
العلاقة الايجابية مع الآخرين	تجريبية	١٠	٣٥,٢٠	٤,٨٤
	ضابطة	١٠	٣٦,٠٠	٤,٢١
إدارة الانفعالات	تجريبية	١٠	٤٢,١٠	٣,١٤
	ضابطة	١٠	٤٠,٦٦	٢,٩١
الرضا عن الحياة	تجريبية	١٠	٤,٤٣	١,٧٤
	ضابطة	١٠	٤,٤٩	٢,٢١
الحياة الهادفة	تجريبية	١٠	٢٠,٢٧	٣,٦٣
	ضابطة	١٠	٢١,٨٠	٢,٩١
تقبل الذات	تجريبية	١٠	١٣,٨٠	٢,٧٣
	ضابطة	١٠	١٤,٢٧	٢,٥٢
مقياس السعادة النفسية ككل	تجريبية	١٠	٤٤,١٣	٤,٨٢
	ضابطة	١٠	٣٩,٩٤	٢,٥٩

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب العمر ودرجات الطلاب على مقياس السعادة النفسية كدرجة كلية وكأبعاد فرعية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر	التجريبية	١٠	١٣,٩٤	١٣٩,٤	١,٩٢-	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٤,٥٢	١٤٥,٢		
التطور الشخصي	التجريبية	١٠	١٥,٤٣	١٥٤,٣	١,١٢-	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٦,١١	١٦١,١		
العلاقة الايجابية مع الاخرين	التجريبية	١٠	١٤,٩٧	١٤٩,٧	١,١١-	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٦,٠٣	١٦٠,٣		
إدارة الانفعالات	التجريبية	١٠	١٣,٣٧	١٣٣,٧	١,٥١-	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٧,٦٣	١٧٦,٣		
الرضا عن الحياة	التجريبية	١٠	١٦,٤٥	١٦٤,٥	١,٢١-	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٥,٤١	١٥٤,١		
الحياة الهادفة	التجريبية	١٠	١٤,٥٦	١٤٥,٦	١,٣١-	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٣,٤٤	١٣٤,٤		
تقبل الذات	التجريبية	١٠	١٥,٣٧	١٥٣,٧	٠,٠٨-	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٥,٦٣	١٥٦,٣		
مقياس السعادة النفسية ككل	التجريبية	١٠	١٦,٩١	١٦٩,١	١,٣٦-	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٥,٦٢	١٥٦,٢		

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فرق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي في العمر، ومقياس الشعور بالسعادة النفسية ككل كدرجة كلية وكأبعاد فرعية في القياس القبلي، حيث جاءت قيمة (Z) غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

يتم عرض نتائج الدراسة حسب الفروض التي صاغتها الباحثة على النحو

التالي:

### ١- نتائج الفرض الأول وتفسيره:

ينص هذا الفرض على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة بعد التطبيق على مقياس الشعور بالسعادة النفسية لصالح المجموعة التجريبية. ويبين الجدول التالي العدد والمتوسط والانحراف المعياري لنتائج أفراد العينة على مقياس تنمية السعادة النفسية في القياس البعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة.

### جدول (٣)

#### المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في القياس البعدي

#### لمقياس تنمية السعادة النفسية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التطور الشخصي	تجريبية	١٠	٣٩،٥٥	٣،١٧
	ضابطة	١٠	٢٩،٨٤	٢،٠٥
العلاقة الايجابية مع الآخرين	تجريبية	١٠	٤٧،٨٨	٣،٥٥
	ضابطة	١٠	٣٦،٩٩	٢،٢٣
إدارة الانفعالات	تجريبية	١٠	٣٨،٤١	٣،١٥
	ضابطة	١٠	٢٩،٨١	٢،٤٥
الرضا عن الحياة	تجريبية	١٠	٤١،٩١	٣،٤٦
	ضابطة	١٠	٣٣،٦٤	٢،٦٤
الحياة الهادفة	تجريبية	١٠	٤٦،٥٥	٣،٥٧
	ضابطة	١٠	٣٥،٦٤	٢،٢٨
تقبل الذات	تجريبية	١٠	٤٩،١٥	٣،٩٧
	ضابطة	١٠	٣٩،٤٩	٢،٢٠
المقياس ككل	تجريبية	١٠	٤٨،٥٣	٣،٩٥
	ضابطة	١٠	٣٥،٧٣	٢،١١

ولدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test، ويعرض الجدول التالي نتائج الاختبار الإحصائي.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة  
بعد تطبيق مقياس تنمية السعادة النفسية

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
التطور الشخصي	التجريبية	١٠	١٢	١٢٠	٣,١١	٠,٠٩٥	
	الضابطة	١٠	١١	١١٠			
العلاقة الايجابية مع الآخرين	التجريبية	١٠	١٥	١٥٠	٢,٩١	٠,٠٨٩	
	الضابطة	١٠	١٢	١٢٠			
إدارة الانفعالات	التجريبية	١٠	١٩	١٩٠	٣,١١	٠,٠٨٨	
	الضابطة	١٠	١١	١١٠			
الرضا عن الحياة	التجريبية	١٠	١٨	١٨٠	٢,٦٩	٠,٠٨٩	
	الضابطة	١٠	١٤	١٤٠			
الحياة الهادفة	التجريبية	١٠	١٨	١٨٠	٣,٣٤	٠,٠٩١	
	الضابطة	١٠	١٥	١٥٠			
تقبل الذات	التجريبية	١٠	١٧	١٧٠	٣,٠٩	٠,٠٩٤	
	الضابطة	١٠	١١	١١٠			
المقياس ككل	التجريبية	١٠	١٩	١٩٠	٣,٣٢	٠,٠٩١	١ قوي جدا
	الضابطة	١٠	١٢	١٢٠			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٩٩ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس السعادة النفسية ، وأبعاده والدرجة الكلية ، في اتجاه المجموعة التجريبية، وقد دلت قيمة حجم التأثير على وجود تأثير قوي جداً للبرنامج ، مما يدل على تحقق الفرض الأول.

٢- نتائج الفرض الثاني وتفسيره:-

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق على مقياس الشعور بالسعادة النفسية لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي، بمتوسطات رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج الارشادي الديني، وذلك على مقياس الشعور بالسعادة النفسية، وقد استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين.

#### جدول (٥)

بعض الإحصائيات الوصفية لنتائج أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية (ن=١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
التطور الشخصي	القبلي	٣٧,٦	٢,٧٠
	البعدي	٤٧,٥١	٣,٨٩
العلاقة الايجابية مع الآخرين	القبلي	٣٣,٨١	٢,٦٧
	البعدي	٤٣,١٥	٣,٨٤
إدارة الانفعالات	القبلي	٣٠,٩٢	٢,١٥
	البعدي	٤٦,٧١	٣,٧٥
الرضا عن الحياة	القبلي	٣٢,٥٩	٢,٥٦
	البعدي	٤١,٧٧	٣,٤٤
الحياة الهادفة	القبلي	٣٥,١١	٢,١١
	البعدي	٤٤,٨١	٣,٨١
تقبل الذات	القبلي	٣٦,١٦	٢,٧٠
	البعدي	٤٥,٥٤	٣,٨٩
المقياس ككل	القبلي	٣٥,٢٠	٢,٨٤
	البعدي	٤٧,٥٢	٣,٩٥

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي الديني، وذلك على مقياس السعادة النفسية (ن = ١٠)

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس قبلي/ بعدي	الأبعاد	
١ قوي جدا	٠,٠٩٣	٢,٦١	٠	٠	٠	الرتب السالبة	التطور الشخصي	
			٦٠	٦	١٠	الرتب الموجبة		
			٠	٠	٠	الرتب المتعادلة		
					١٠	الإجمالي		
	٠,٠٩٨	٢,٥٤		١	١	١	الرتب السالبة	العلاقة الإيجابية مع الآخرين
				٤٠	٥	٨	الرتب الموجبة	
				١	١	١	الرتب المتعادلة	
						١٠	الإجمالي	
	٠,٠٩٦	٢,٥٣		٥	٥	١	الرتب السالبة	إدارة الانفعالات
				٤٥	٥	٩	الرتب الموجبة	
				٠		٠	الرتب المتعادلة	
						١٠	الإجمالي	
	٠,٠٩١	٢,١٣		٠	٠	٠	الرتب السالبة	الرضا عن الحياة
				٤٥	٥	٩	الرتب الموجبة	
				١	١	١	الرتب المتعادلة	
						١٠	الإجمالي	
	٠,٠٩٣	٢,٣٤		١	١	١	الرتب السالبة	الحياة الهادفة
				١	١	١	الرتب الموجبة	
				٤٥	٥	٩	الرتب المتعادلة	
						١٠	الإجمالي	
	٠,٠٩٤	٢,٣٥		٠	٠	٠	الرتب السالبة	تقبل الذات
				٥٠	٥	١٠	الرتب الموجبة	
				٠	٠	٠	الرتب المتعادلة	
						١٠	الإجمالي	

---

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الديني علي مقياس الشعور بالسعادة النفسية في اتجاه القياس البعدي، مما يدل على تحقق الفرض الثاني للدراسة، وقد دلت قيمة حجم التأثير على تأثير قوي جداً.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- أبكر ابراهيم (٢٠١٨). الإرشاد النفسي الديني واثره فى تغيير القيم والسلوك الاجتماعي: دراسة وصفية تحليلية. مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، ع٤٧.
- احمد الاميرى (٢٠٠٤). فعالية برنامج ارشادى دينى لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مؤتمر حقوق الانسان..التحديد..التبديد..رؤى تربوية (١٤-١٥ يوليو).
- احمد زيدان (٢٠١٥). فعالية الارشاد النفسى الدينى الجماعى فى تنمية جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الفانقات اكاديميا. مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، ع١٣، مصر.
- احمد عبد اللطيف (٢٠١٢). العملية الارشادية. (عمان: دار المسيرة)، الطبعة الاولى.
- أمال جودة (٢٠١٠). التفاؤل والامل وعلاقتهما بالسعادة لدى عينة من المراهقين فى محافظة غزة. المؤتمر الاقليمي الثانى لعلم النفس ١١/٢٩ - ١٢/٤/٢٠١٠، رابطة الاخصائين النفسيين المصرية.
- أمانى عبد الوهاب (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، مج٢١، ع٢.
- أمانى عبد الوهاب (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع٢.
- أمل غنايم (٢٠١٨). برنامج ارشادى نفسى دينى لتنشيط المناعة النفسية وأثره فى تحقيق الأمن الفكرى لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الارشاد النفسى، ع٥٥.
- أمنة خصاونة (٢٠٢٠). مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية فى محافظة اربد من وجهات نظرهم. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج١١، ع٣١.
- أمنة قاسم، وسحر محمود (٢٠١٨). السعادة النفسية فى علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية، ع٥٣.

- Carr , a (2004). Positive psychology: the science of happiness and human strengths. New york: Brunner- Routledge.
- Dubner , d (2013). The psychology and science of happiness: what does the research say?. Counseling and wellness, Aprofessional counseling journal, 3.
- Flowers,a (2008). OHI Reliability and validity in iranians. Journal of Iranian psychologists, 3(12).
- Franklin ,s (2010). The psychology of happiness. New york: Cambridge university press.
- Gupta , s (2010). Psychological correlates of happiness.indian journal of science researches, 7(1).
- Joseph ,s (2004). Rabid assessment of well-being: The short depression-happiness scale. Psychology & psychotherapy: theory research & practice, 77 (4).
- Michale , a (2005). Patterns of self-reported happiness and substance we in the context of transliminality. Personality and individual differences, 38 (1).
- Morris , d (2004). The nature of happiness. London: little books press.
- Paezi , a (2007). Measuring happiness with a single-item scale. Social behavior and personality, 34 (2).
- Richard , c (2005). Youth life satisfaction: a review of the literature. Journal of happiness studies, 9(8).

- 
- 
- Robert , d (2011). The deaf child in the family and at school. New York: Lawrence erbiium associates.
- Sahoo , f (2009). The role of flow experience in human happiness. Journal of the indian of applied psychology, 35.
- Seligman ,p (2004). Can happiness be taught . daedalus journal. 3(2).
- Sharma , a (2010). Social-psychological correlates of happiness in adolescents. European journal of social science, 12 (4).
- Stolz ,h (2013). Adolescent religiosity and psychosocial functioning: Investigating the roles of religious tradition, national-ethnic group, and gender. Child development research.
- Summerfeldt, o (2006). Goal of self integration and happiness. Journal of personality and individual differences, 37 (3).
- Veenhoven , r (2005). How universal in happiness?. In E Diener, J,F.
- Veenhoven, r (2010). How universal is happiness? In e. diener, j.f. oxford university press.
- Venhoven , r (2000). Freedom and happiness: acomparative study in forty four nations in the early 1990, in diener and such. Culture and subjective well-being. Massachusettes institute technology.